

STUDI KASUS PERUBAHAN BERAT BADAN DAN ASUPAN GIZI MAKRO PADA BALITA GIZI BURUK SEBELUM DAN SESUDAH KONSELING GIZI DI KELURAHAN LAIKANG

*Case Study Of Changes In Body Weight And Macronutrition Intake In Toddlers
With Malnutrition Before And After Nutrition Counseling In Laikang Village*

Sofiana Alia Safitri¹, Sunarto², Sirajuddin³

¹Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

sofianaaliasafitri@gmail.com

HP: 082326278778

ABSTRACT

Malnutrition can disrupt children's growth and development as well as brain development, affecting the quality of life in the future. Based on the Indonesian Health Survey (IHS) in 2023, the prevalence of malnourished toddlers in Indonesia was 8.5%, South Sulawesi 7.4%, Makassar City 11.2%. This study aims to determine changes in weight and macronutrient intake in malnourished toddlers before and after nutrition counseling in the Kelurahan. This study used a descriptive design with one subject of malnourished toddlers (age 3 years) in the working area of the Sudiang Raya Health Center. Weight data was obtained through direct weighing with digital scales, while macronutrient intake was collected using the 24-hour recall method. Nutrition counseling was conducted for five days. The results showed an increase in body weight from 10.05 kg to 10.60 kg (+550 gr). Energy intake increased from 1009.4 kcal (72%) to 1322.3 kcal (94%) of the requirement, protein increased from 32.82 g (63%) to 50.7 g (97%), fat increased from 51.36 g (132%) to 63.2 g (164%), and carbohydrates increased from 103.51 g (49%) to 136.9 g (65%). Nutritional status based on the BB/TB index changed from malnutrition to undernutrition. Nutrition counseling is proven to be able to increase body weight and macronutrient intake of malnourished toddlers. It is recommended that parents pay attention to children's diet with balanced nutrition principles and health workers conduct nutrition counseling on an ongoing basis.

Keywords: *Toddler, Malnutrition, Nutrition Intake, Weight, Nutrition Counseling*

ABSTRAK

Gizi buruk dapat mengganggu tumbuh kembang anak serta perkembangan otak sehingga memengaruhi kualitas hidup di masa depan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi balita gizi buruk di Indonesia adalah 8,5%, Sulawesi Selatan 7,4%, Kota Makassar 11,2%. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan berat dan asupan gizi makro pada balita gizi buruk sebelum dan sesudah konseling gizi di Kelurahan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan satu subjek balita gizi buruk (usia 3 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Sudiang Raya. Data berat badan diperoleh melalui penimbangan langsung dengan timbangan digital, sedangkan asupan gizi makro dikumpulkan menggunakan metode recall 24 jam. Konseling gizi dilakukan selama lima hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan berat badan dari 10.05 kg menjadi 10.60 kg (+550 gr). Asupan energi meningkat dari 1009.4 kkal (72%) menjadi 1322.3 kkal (94%) dari kebutuhan, protein meningkat dari 32.82 gr (63%) menjadi 50.7 gr (97%), lemak meningkat dari 51.36 gr (132%) menjadi 63.2 gr (164%), dan karbohidrat meningkat menjadi 103.51 gr (49%) menjadi 136.9 gr (65%). Status gizi berdasarkan indeks BB/TB berubah dari kategori gizi buruk menjadi gizi kurang. Konseling gizi terbukti mampu meningkatkan berat badan dan asupan zat gizi makro balita gizi buruk. Disarankan orang tua memperhatikan pola makan anak dengan prinsip gizi seimbang serta tenaga kesehatan melakukan konseling gizi secara berkesinambungan.

Kata kunci: Asupan Gizi, Balita, Berat Badan, Gizi Buruk, Konseling Gizi.

PENDAHULUAN

Masa balita (usia 0–59 bulan) dikenal sebagai periode emas (golden age) sekaligus masa kritis dalam tumbuh kembang anak. Pada fase ini, pertumbuhan fisik berlangsung sangat cepat dan perkembangan kognitif, sosial, serta emosional anak terbentuk secara pesat. Oleh karena itu, balita memerlukan asupan gizi yang adekuat baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menimbulkan

dampak serius, baik jangka pendek maupun jangka panjang, yang bersifat irreversible (tidak dapat dipulihkan sepenuhnya).

Secara global, masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan besar, terutama di negara berkembang. Menurut laporan World Health Organization (WHO, 2022), terdapat lebih dari 45 juta anak di bawah usia lima tahun yang mengalami wasting (gizi buruk) dan sekitar 149 juta anak mengalami stunting (pendek). Gizi buruk tidak hanya menyebabkan peningkatan morbiditas dan

mortalitas pada anak, tetapi juga berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia di masa depan karena mengganggu perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas, hingga berkontribusi pada lingkaran kemiskinan antargenerasi.

Di Indonesia, prevalensi gizi buruk pada balita masih cukup tinggi. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi balita gizi buruk mencapai 7,7%. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi buruk pada balita sebesar 8,5% secara nasional, 7,4% di Sulawesi Selatan, dan mencapai 11,2% di Kota Makassar. Angka tersebut menandakan bahwa masalah gizi buruk masih menjadi beban kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan dengan tingkat kemiskinan dan ketimpangan akses pangan yang tinggi.

Gizi buruk pada balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan kerangka UNICEF (1990), penyebab langsung gizi buruk adalah asupan makanan yang tidak adekuat dan tingginya angka penyakit infeksi. Kedua faktor ini dipengaruhi oleh penyebab tidak langsung seperti ketahanan pangan rumah tangga, pola asuh yang kurang tepat, layanan kesehatan yang terbatas, serta lingkungan yang tidak mendukung kesehatan. Faktor mendasar meliputi kondisi sosial ekonomi, kemiskinan, pendidikan, dan budaya. Balita

dengan gizi buruk cenderung memiliki daya tahan tubuh rendah sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan mengalami gangguan tumbuh kembang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan berat badan dan asupan gizi makro pada balita gizi buruk sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi di Kelurahan Laikang.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan studi kasus pada satu balita berusia 3 tahun yang didiagnosis gizi buruk. Subjek dipilih berdasarkan rekomendasi petugas gizi Puskesmas Sudiang Raya. Data dikumpulkan Februari-Mei 2025.

- Berat badan diukur menggunakan timbangan digital.
- Asupan zat gizi makro di kumpulkan menggunakan metode recall 24 jam.
- Konseling gizi diberikan selama 5 hari, mencakup edukasi tentang gizi seimbang, dan isi piringku.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) untuk menghitung asupan gizi.

HASIL

Subjek penelitian adalah seorang balita laki-laki berusia 3 tahun dengan berat badan lahir 2,5 kg. Saat penelitian dimulai, berat badan subjek tercatat 10,05 kg dengan tinggi badan 91,5 cm. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri awal, status gizi anak termasuk kategori gizi

buruk dengan nilai z-score BB/TB sebesar -3,56 SD dan BB/U -3,17 SD (sangat kurang), sementara indeks TB/U masih berada pada kategori normal.

Setelah dilakukan konseling gizi selama lima hari, terjadi perubahan pada berat badan dan asupan gizi makro. Berat badan balita meningkat sebesar 550 gram, dari 10,05 kg menjadi 10,60 kg. Meskipun tinggi badan tidak mengalami perubahan (tetap 91,5 cm), peningkatan berat badan menunjukkan adanya perbaikan status gizi setelah intervensi konseling.

Asupan energi sebelum konseling tercatat sebesar 1009,4 kkal atau 72% dari kebutuhan harian (1400 kkal). Setelah konseling, asupan energi meningkat menjadi 1322,3 kkal atau 94% dari kebutuhan. Peningkatan juga terlihat pada asupan protein, dari 32,82 gram (63% kebutuhan) menjadi 50,7 gram (97% kebutuhan). Asupan lemak sebelum konseling relatif tinggi, yaitu 51,36 gram (132% kebutuhan), dan setelah konseling naik lagi menjadi 63,2 gram (163% kebutuhan). Sementara itu, asupan karbohidrat meningkat dari 103,51 gram (49% kebutuhan) menjadi 136,9 gram (65% kebutuhan), meskipun belum mencapai angka kecukupan gizi yang dianjurkan (210 gram).

Status gizi balita juga menunjukkan perbaikan. Nilai z-score BB/TB meningkat dari -3,56 SD (kategori gizi buruk) menjadi -2,88 SD (kategori gizi kurang). Nilai BB/U

juga membaik dari -3,17 SD (berat badan sangat kurang) menjadi -2,88 SD (berat badan kurang). Indeks TB/U tetap stabil dalam kategori normal. Dengan demikian, konseling gizi mampu memperbaiki status gizi balita dari kategori gizi buruk menjadi gizi kurang dalam periode singkat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi kepada ibu balita berkontribusi pada peningkatan berat badan dan perbaikan asupan zat gizi makro, khususnya energi dan protein, meskipun konsumsi lemak masih relatif tinggi dan karbohidrat masih rendah dibandingkan dengan angka kebutuhan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan konseling gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan berat badan dan asupan gizi makro pada balita gizi buruk. Setelah lima kali kunjungan, berat badan balita meningkat 550 gr. Kenaikan ini cukup signifikan dalam periode singkat dan menunjukkan adanya perbaikan status gizi.

Asupan energi meningkat dari 72% menjadi 94% dari kebutuhan.

Hal ini penting karena defisit energi kronis merupakan salah satu penyebab utama gizi buruk pada anak. Asupan protein meningkat hampir mendekati kebutuhan (97%), menunjukkan keberhasilan edukasi mengenai sumber protein hewani dan nabati yang diberikan.

Namun, konsumsi lemak cenderung melebihi rekomendasi ($>150\%$ kebutuhan). Kondisi ini perlu diwaspadai agar tidak menimbulkan masalah metabolik di kemudian hari. Sebaliknya, asupan protein masih rendah (65% kebutuhan), sehingga perlu ditingkatkan agar tidak terjadi pemanfaatan protein sebagai sumber energi.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya (Dahlan dkk., 2024; Siregar dkk., 2024) bahwa konseling gizi berperan penting dalam meningkatkan asupan gizi dan status gizi anak. Edukasi kepada ibu mengenai pola makan anak sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi.

KESIMPULAN

Konseling gizi selama lima hari terbukti mampu meningkatkan berat badan balita gizi buruk sebanyak 550

gr serta memperbaiki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Status gizi anak meningkat dari kategori gizi buruk menjadi gizi kurang.

SARAN

Bagi ibu balita: Disarankan memperhatikan pola makan dengan prinsip gizi seimbang, mengurangi makanan kemasan, serta membuat menu bervariasi untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Bagi tenaga kesehatan: Konseling gizi perlu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan pada keluarga dengan balita berisiko gizi buruk.

Bagi peneliti lain: Disarankan menambah jumlah subjek dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar hasil lebih representatif.

TABEL

Tabel 2
Data Pengukuran Antropometri

Pengukuran	Sebelum	Sesudah
Berat Badan	10.05 Kg	10.60 kg
Tinggi Badan	91.5 cm	91.5 cm

Tabel 3
Data Asupan Zat Gizi Makro

Zat Gizi Makro	Sebelum	Sesudah
Energi	1009.4 kkal (72%)	1322.3 kkal (94%)
Protein	32.82 gr (63%)	50.7 gr (97%)
Lemak	51.36 gr (132%)	63.2 gr (163%)
Karbohidrat	103.51 gr (49%)	136.9 gr (65%)

Tabel 4
Status Gizi

Indeks	BB/U	TB/U	BB/TB
Sebelum	-3,17 SD (BB Sangat Kurang)	-1,62 SD (Normal)	-3,56 SD (Gizi Buruk)
Sesudah	-2,88 SD (BB Kurang)	-1,65 SD (Normal)	-2,88 SD (Gizi Kurang)

